第３回香美市健康まつり

―内臓脂肪を減らす生活をはじめよう―

10月11日(日) 10時～14時

場　所　奥物部ふれあいプラザ(物部町)

駐車場　奥物部ふれあいプラザ駐車場、大栃公園、大栃小学校校庭(晴天時のみ)

『健康まつり』に参加して、子どもから高齢者まで、みんなが健康について考えましょう。たくさんの催し物があります。皆さん誘い合って、ぜひご来場ください。

イベント内容

駐車場

①食育フェア
②バザー（大栃高校ゆずプロジェクト　－ゆず菓子－）
③軽食コーナー

１階

①結核予防コーナー
②たばこ対策コーナー
③食生活改善推進員活動展

２階

①喫茶コーナー
②血圧・体脂肪・骨密度測定
③肥満度・血管年齢チェック
④脳年齢チェック
⑤薬の相談コーナー
⑥生活習慣病予防展(特定健診啓発)
⑦介護予防展
⑧視覚障害者向け機器
『ルミエール　サロン』出張展示コーナー
⑨地球温暖化関係展示コーナー
『コツ・コツ電気削減コンテスト』
⑩下水道普及促進にかかる募集作品（市内小学生）の展示

送迎バスもあります！

行き
プラザ八王子　発　9：00
保健福祉センター香北　経由　9：20

※帰りは、12時30分と14時に出発の便があります。
※乗車人数に限りがあります（77人）。ご了承ください。

【問い合わせ先】健康づくり推進課　☎59－3151
保険課　☎53－3115

健康ウォーク

～歩くことから始めてみませんか～

受付＝９時３０分～　　出発＝１０時
※永瀬ダム湖周辺を周回するコース
（約５．６km）

【参加要領】
健康な方ならどなたでも参加できます。ただし、小さなお子さん（保育園児等）は保護者同伴でお願いします。飲み物などは各自ご用意ください。参加賞もあります。
※万が一、事故が発生した場合は、保険加入範囲内及び応急措置以外の責任は負いかねます。ご了承ください。

ピックアップ

コツ２コツ２電気削減コンテスト

このコンテストは、県の主催する事業で、個人や家庭で気軽に楽しみながらできる温暖化防止対策（電気削減）として実施されています。
平成２１年７月～１０月に発行された電気使用量の検針票のうち、前年同月を下回っている検針票（１枚１カ月分）を健康まつり会場にお持ちいただくと省エネグッズなどが当たるお楽しみ抽選会（空クジなし）に参加できます。

【問い合わせ先】環境課　☎53－1063

レインボーコンサート2009

【日時】10月４日（日）13時～15時30分
※入場無料。満席で、入場できないことがあります。
【場所】高知工科大学講堂
【演奏】
・陸上自衛隊第14音楽隊
・高知工科大学吹奏楽部
・鏡野中学校吹奏楽部
【主催】高知県防衛協会香美支部
【問い合わせ先】高知県防衛協会香美支部
支部長　西山　武
☎53－4181
事務局　宮地　☎090－5274－3331

相談

全国一斉『高齢者・障害者の人権あんしん相談』強化週間

高知地方法務局と高知県人権擁護委員連合会では、高齢者・障害者の人権問題の解消に向け、電話相談強化週間を実施します。
【実施期間】９月６日（日）～12日（土）
【相談時間】８時30分～19時（土・日は10時～17時）
※相談は無料、秘密は厳守します。
【問い合わせ・相談先】高知地方法務局人権擁護課
☎088－822－3503

多重債務相談

多重債務問題は必ず解決する問題です。悩まずにご相談ください。相談は**無料**です。
【受付時間】９時～12時、13時～17時（土・日・祝日および12月29日～１月３日をのぞく）
【問い合わせ・相談先】四国財務局　財務広報相談官　多重債務相談員
☎087－831－2155

ご存知ですか？公証制度

公証制度とは、不動産の売買や金銭の貸し借りなどの重要な契約を交わしたり、遺言をする際に、法務大臣の任命する公証人に依頼して、法的に特別の証拠力が認められている文書（公正証書）を作成することにより、後日のトラブル防止と取引や財産の安全を図ろうとする制度です。
10月１日から７日までは『公証週間』です。高知合同公証役場では、遺言・任意後見契約・離婚の際の養育料等の契約・賃貸借契約・売買契約などについての公正証書の作成等に関する無料公証相談を開催します。
※電話相談もできます。
【日時】10月３日（土）10時～12時、13時～16時
【場所】高知合同公証役場
高知市本町１－１－３
朝日生命高知本町ビル３階
【問い合わせ・相談先】高知合同公証役場
☎088－823－8601
☎088－824－8427
☎088－872－4764

講座

キャラバン・メイト養成研修

『認知症サポーター養成講座』の、講師（キャラバン・メイト）の養成研修を行います。『認知症サポーター養成講座』とは、認知症を正しく理解してもらい、認知症の人や家族を温かく見守る応援者『認知症サポーター』を育成するための講座です。
興味のある方はご連絡ください。研修案内・受講申込書を送付します。
【対象者】次のいずれかに該当する方
①認知症介護指導者養成研修の修了者
②認知症介護実践リーダー研修の修了者
③介護相談員
④（社）認知症の人と家族の会会員
⑤次に準ずると自治体等が認めたもの
行政職員・介護従事者・医療従事者・民生児童委員・その他（ボランティア等）
【日時】10月27日（火）９時30分～16時30分
【場所】プラザ八王子
【締切】10月８日（木）
【問い合わせ・申込先】市地域包括支援センター
☎53－3127

放送大学高知県横断リレー講演会

放送大学の高知県横断リレー講演会（全９回）の第３回目が、次のとおり香美市で開催されます。
【日時】９月６日（日）13時30分～15時20分
【場所】高知工科大学講堂
【演題】平賀源内とエレキテル
【講師】山崎敏範（放送大学香川学習センター所長）
【問い合わせ・申込先】放送大学高知学習センター
☎088－843－4864

おわびと訂正

議会だより

香美市議会だより第14号４ページの１段目（住宅新築資金等貸付金の滞納整理の項目）12行目の中に、誤りがありましたので、おわびして訂正いたします。
（誤）32名　→　**（正）32件**